

事前申込み必要

場所：㊶ホール ㊷ランチルーム

わいわい育児トーク



「集まろう！転勤族ママ」

をテーマに講師を交えてお話を。

日時：**5月24日(金) 10:00~11:00**

講師：濱田 格子さん
(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

対象：子育て中の人(子どもの同伴可)

定員：10人(先着) / 参加費：無料

申込み：**5月7日(火)**より →

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

← 申込み：**5月7日(火)**より

親子で楽しむ 離乳食講習会

日時：**5月30日(木) 10:00~11:30**
(受付は当日会場で。9:45~10:00 締切)

対象：概ね4か月~9か月の赤ちゃんと保護者

内容：赤ちゃんの発達に合わせた離乳食の進め方

- ① お話「離乳食の開始~3回食への進め方」
- ② メニュー紹介・試食
「おとなごはんと一緒に作れる取り分け離乳食」

持ち物：あまっこ元気ブック、筆記用具など
(↑こんにちは赤ちゃん事業にて配布しています)

すこやか元気アップ講座

日時：**6月20日(木) 10:00~12:00**

【1部】高齢者の運動と正しい姿勢について

講師：市民健康開発センターハーティ21 理学療法士

【2部】口コモ予防の体操

講師：尼崎市スポーツ振興事業団 指導員

対象：50歳以上の方

定員：50人(先着) / 参加費：無料



親子で楽しむ 離乳食講習会

北部・南部保健福祉センターでは毎月開催。5月の予定は、

北部保健福祉センター **5月8日(水)、17日(金)**

南部保健福祉センター **5月9日(木)** です。

*感染症予防のため、体調がすぐれない場合は出席を見合わせてください。

定員：なし / 参加費：無料

申込み：不要。当日直接会場へお越しください

主催：尼崎市北部・南部保健福祉センター

問合せ：北部地域保健課 管理栄養士まで
TEL 06-4950-0637



認知症サポーター養成講座

日時：**5月19日(日) 13:30~15:00**

内容：
・認知症とは？
・認知症の人との接し方
・認知症の人の思いや介護する家族の思い
・認知症予防
・認知症サポーターとして出来ること

*認知症サポーターとは・・・

キャラバン・メイトによる「認知症サポーター養成講座」を受けた人のこと。特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者(サポーター)です。自分のできる範囲(家族や職場、地域など)で活動しています。

※講座修了者にはサポーターの証であるオレンジリングを渡します。

講師：キャラバン・メイト

対象：尼崎市在住・在勤・在学の方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：受付中

尼崎市コールセンター
TEL 06-6375-5639

主催・問合せ：

尼崎市包括支援担当課
TEL 06-6489-6356



知って得する！介護とリハビリセミナー

~介護保険の基礎知識~

今後の自分や家族のために、制度や技術など、介護の基礎を一緒に学びませんか？ 高齢者支援の専門職が、みなさんの質問にお答えします。

日時：**6月13日(木) 13:00~15:00**

内容：介護保険制度の基礎知識についてのお話

講師：頼末 拓也さん(立花南地域包括支援センター長)

協力：尼崎市 立花北・南地域包括支援センター

対象：関心のある方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：

5月7日(火)より

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



すこやかプラザ主催の事業は、
【午前の事業】午前9時の時点で
【午後の事業】正午(午後0時)の時点で
尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが
発令されている場合、中止となります。